

**Кравчук Дмитро,**  
студент II курсу спеціальності «психологія»,  
факультет політико-інформаційного менеджменту,  
Національний університет «Острозька академія»  
(м. Острог)

## СНОВИДІННЯ ЯК НЕСВІДОМА СПОНУКА ДО ВИБОРУ

*У статті здійснено теоретичних аналіз сновидіння як несвідомого процесу, що впливає на прийняття рішень людиною. Висвітлено процес прийняття рішень під впливом несвідомих суджень – сновидінь.*

**Ключові слова:** вибір, сновидіння, несвідоме, символіка, досвід, психоаналіз.

*В статье сделан теоретический анализ сновидения как бессознательного процесса, влияющего на принятие решений человеком. Освещен процесс принятия решений под воздействием бессознательных суждений – сновидений.*

**Ключевые слова:** выбор, сновидения, бессознательное, символика, опыт, психоанализ.

*The article presents the theoretical analysis of the dream as an unconscious process that affects the decision-making by person. The process of decision-making under the influence of unconscious judgments – dreams.*

**Keywords:** choice, dreams, the unconscious, symbols, experiences psychoanalysis.

Актуальність цієї теми полягає в тому, що сновидіння, як частина несвідомої діяльності психіки впливають на свідому поведінку та вибір, що ґрунтується на попередньому досвіді.

Саме тому завданням даної статті було розглянути зв'язок сновидіння з несвідомим вибором людини.

Сновидіння, як відомо, – несвідомий процес, під час якого відбуваються нейро-хімічні відновні реакції та загальний психічний відпочинок. Сновидіння виникають під час фази швидкого сну, тому тільки 12-17% від усього часу спання людина може бачити сновидіння.

До початку XX століття вчені майже не звертали уваги на зміст сновидінь, їх розглядали лише як побічний ефект діяльності мозку у стані гальмування. Проте представники психоаналізу, заснованого Зигмундом Фрейдом, класифікували сновидіння як несвідомий процес, який дає можливість психіці в образній формі реалізувати свої потреби. Вміння розуміти ці образи відкриває перед людиною широкі можливості спілкування із своєю підсвідомістю та корекцію можливих відхилень в роботі психіки.[2]

Фрейд говорив про те, що усі бажання «розрядження» психічної енергії, викликані діяльністю блоку ід, зупиняє наше его та супер-его, що призводить, в свою чергу, до накопичення цієї енергії в формі незадоволених бажань, інстинктивних поривів та фантазій. Сон, на думку Фрейда, є найкращим способом реалізації цієї психічної енергії. Вона перетворюється в образи, що з'являються у нашій підсвідомості, так як сон дозволяє частково вимкнути свідомість. Образи складаються у визначеній послідовності, за певним сценарієм, саме це і дає можливість психологам з'ясувати причини та наслідки виникнення образів. [3]

Один з учнів Фрейда – Карл Юнг, дослідив, що залежно від етнічної та культурної приналежності, у людей виникають різні образи, хоча схожі ознаки в цих образах прослідковуються. [4] Інший учень Фрейда – Альфред Адлер, говорив, що кожна людина має свій індивідуальний набір образів, тому ототожнювати їх не можна. Проте, Адлер говорив і про те, що велика кількість людей проживає життя, особливо на початкових його етапах, за майже однаковою схемою, тобто особливості виховання формують систему образів, які з'являються у сновидіннях. [1]

Сучасні дослідники сновидінь говорять, що крім системи образів, що реалізують заблоковані бажання психіки, сні також формують у людини певний досвід, який не сформувався в свідомій діяльності, або є недостатньо розвиненим. Відповідно до цього сні, які залишилися у нашій пам'яті, і відповідно використовуються як одне з джерел досвіду для нашої свідомості, можуть впливати, зазвичай несвідомо, на поведінку людини. [6]

Спонукою до вибору, сновидіння може бути у двох випадках:

- коли людина діє відповідно до одного з трактувань образів сну;
- коли через попередню недостатню реалізацію потреби, підсвідомо робить вибір.

Перший випадок був описаний у 1983 році вченими Бостонського університету. В такому випадку людина діє відповідно до інформації про значення образів сновидіння, що їй повідомили. Тоді сновидіння, а точніше трактування його образів, виступає як установка, відповідно до якої людина буде робити певний вибір у своїй діяльності. Джерелом трактувань може бути суб'єктивне тлумачення авторитетної людини, сонник, або наукове обґрунтування. Таке спонукання-установка може діяти як свідомо, так і несвідомо. [6]

Другий випадок є набагато складнішим, та охоплює декілька видів психічної діяльності людини. Першим етапом цього процесу буде те, що наша підсвідомість та пам'ять зберігає образи, які відображалися у сновидінні. Після цього у людини може з'явитися певний несвідомий поведінковий шаблон, відповідно до досвіду, який вона отримала у сні. Повторна реалізація такого поведінкового шаблону може приводити до його автоматизації або усвідомлення. Після того, коли відбувається автоматизація та усвідомлення у людини може сформуватися певна програма поведінки, відповідно до раніше сформованого шаблону. Проте, слід зазначити, що для формування програми поведінки може використовуватись декілька поведінкових шаблонів, які сформувалися на основі різного досвіду, як свідомого, так і несвідомого. Після цього у людини виникає чітка автоматизована напівсвідома інструкція до вибору дій у певній ситуації. [6]

Дослідження багатьох психологів показали, що люди, які користуються таким «несвідомим» досвідом дуже часто говорять про те, що вибір вони здійснюють на основі інтуїтивних суджень, тобто суджень, які не повністю базуються на логіці та свідомому аналізі. У таких випадках сновидіння та досвід, отриманий під час них відіграє значну роль. [5]

Отже, досліджуючи сновидіння, та образи які виникають у них дослідники дійшли висновку, що незважаючи на відмінність цих образів один від одного та їх трактування, вони формують значну частину несвідомої діяльності психіки. Така діяльність, завдяки особливостям пам'яті та інших психічних процесів, допомагає сформувати ряд поведінкових реакцій на певні зовнішні подразники. Також судження, які базуються на досвіді, який сформувався на основі снів, допомагають людині здійснювати вибір без додаткових психічних зусиль. Дослідження в цій галузі допомагають розкрити феномен інтуїції та інших несвідомих процесів.

---

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Адлер А./ Практика и теория индивидуальной психологии [Текст]. – М., 1995.
2. Дубравська Д.М. Основи психології [Текст]: Навч. Посібник. – Львів: «Світ», 2001. – 280 с.
3. Зигмунд Фрейд. «Толкование сновидений» [Текст]: монографія [вид. підготував Б.Г. Херсонський]. – К.: «Здоров'я», 1991.
4. К.Г. Юнг Воспоминания, сновидения, размышления. – Мн., 2003.
5. Хиллман Д. Терапия, сны, воображение [Текст] // Хрестоматия по глубинной психологии. – М., 1996.
6. Э.А. Голубева. Способности. Личность. Индивидуальность [Текст]. – Дубна, 2005.